



Le ricette di Monica

per GiocaGiocaGioca



Orzo in insalata

Quantità per 6 porzioni da bambino

Ingredienti

- 200 g. di orzo perlato
- 70 g. di lenticchie
- 50 g. di primo sale
- 150 g. pomodorini
- Succo e scorza grattugiata di 1/2 limone
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale q.b.



La sera prima con la tua mamma prendi le lenticchie e mettile in acqua fredda. Lasciale a mollo tutta la notte. Il giorno dopo chiedi alla mamma di lessare l'orzo e, in un'altra pentola, le lenticchie, in acqua leggermente salata per 20 minuti. Poi scolate insieme e lasciate freddare il tutto. Chiedi aiuto alla mamma per tagliare a dadini il formaggio e uniscilo all'orzo, alle lenticchie e ai pomodorini. In una ciotola a parte mescola con una forchetta l'olio con il succo, la scorza grattugiata del limone e un pizzico di sale (si chiama: emulsione). Metti le lenticchie e l'orzo in una zuppiera con il formaggio e i pomodorini, condisci il tutto con l'emulsione, mescola bene e lascia insaporire almeno un'ora al fresco prima di servire.

Variante vegan: al posto del primo sale utilizzare formaggio di soia



Stampa in formato A4, e ritaglia. Il file è pensato per essere inserito comodamente in un libro o in un quaderno di ricette!